PR 企画・制作
読売新聞中部支社広告部

傾向と対策

花粉症

つらい春 乗り切ろう

スギ花粉の飛散が始まった。東海地方では3月上旬が飛散のピークとされる。日本人の5人に1人、約2000万人とされる花粉症患者にはつらい春だ。佐藤滋樹・名古屋市立大学大学院病院教授と近藤りえ子・藤田保健衛生大学医学部客員准教授に、花粉症の原因や予防策、治療法をうかがった。
（聞き手＝中部支社専門委員・千田龍彦）

飛散量 例年並みか少なめ

花粉症の季節が到来しました。今年はどんな状況でしょうか。

近藤 昨年はひどかったですね。環境省の花粉飛散予測■では、今年の花粉の飛散は全国的に例年より少し遅れ、飛散量は例年並みかやや少ないとされ、ほっとしている人も多いでしょう。

7割がスギ原因

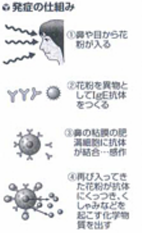
そもそも花粉症とはどんな病気でしょうか。

佐藤 花粉によって起きるアレルギー疾患です。IgE抗体がたくさんでき、肥満細胞と結合し、花粉に過敏な「感作」のところへ、再び花粉が入ると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が出て起こります＝図＝。くしゃみ、鼻水、あるいは鼻づまりになるのがアレルギー性鼻炎、目のかゆみや充血がアレルギー性結膜炎です。だるさ、うつ気分、微熱といった全身症状が出ることもあります。花粉症の7割がスギ花粉が原因で、ヒノキやキク科のブタクサ、イネ科のカモガヤなどの花粉で症状が出る人もいます。

今や日本人の5人に1人が花粉症とされ、まさに国民病ですが、どうしてこんなに増えたのですか。

佐藤 最大の理由は、スギ花粉の大量飛散です。戦後、大量に植林されたスギが成長し、花粉を出すようになったところで、国産材の需要が減り、伐採されずにそのまま放置されてきたからです。トラックの排ガスに含まれるDEP（ディーゼル排気微粒子）もアレルギーを増やす原因物質です。食事の西洋化でタンパク質の摂取が増え、免疫力が強くなった反面、免疫が違った方向に働くようになったともいわれています。

近藤 世の中が清潔になり、体内の寄生虫が減少したり、生活環境の中でバクテリアや細菌が減ったりして、免疫のバランスがアレルギーに傾いてしまったからだとする「衛生仮説」もあります。


● 発症の仕組み
①鼻や目から花粉が入る
②花粉を異物としてIgE抗体をつくる
③鼻の粘膜の肥満細胞に抗体が結合…感作
④再び入ってきた花粉が抗体にくっつき、くしゃみなどを起こす化学物質を出す

ハウスダスト 通年発症例も

1年中、花粉症の人がいます。また、ぜんそくなど他のアレルギーとの関係はありますか。

近藤 色々な植物の花粉に反応していることが考えられます。住居の密封化で、冬でもダニが死なずに増え、そのふんや死骸のハウスダストが原因となって、通年で発症することもあります。血液検査で自分が何のアレルギーかを知る必要があります。

佐藤 遺伝的な要素もあり、両親や兄弟が花粉症の人は花粉症になりやすい。また、アレルギー体質の人は色々なものにアレルギー反応を示すことが多く、アレルギー性鼻炎の人の約30%が気管支ぜんそくを合併しています。国民全体のぜんそくの有病率は3～5%ですから、かなり高率です。花粉症が出ると、ぜんそくの症状まで悪くなるケースが多く、花粉症の治療が大切です。

■花粉飛散予測　環境省によると、スギ花粉の飛散開始は三重県や愛知県では今月中旬、岐阜県は東濃の一部が中旬、残る地域は下旬ごろ。飛散のピークは名古屋市が今月下旬、岐阜県大垣市、津市が3月上旬となりそう。飛散量は名古屋市、大垣市、津市とも昨シーズンの20～26%、例年の56～63%と予測している。

佐藤 滋樹氏

1983年、名古屋市立大学医学部卒業。多治見市民病院内科勤務などを経て、2010年から、名古屋市立大学大学院医学研究科腫瘍・免疫内科学病院教授、同大学病院呼吸器内科部長。日本呼吸器学会指導医・代議員、日本肺癌（がん）学会評議員など。

近藤 りえ子氏

1990年、藤田保健衛生大学医学部卒業。同学部呼吸器内科学Ⅱ講座に入局、同学部講師を経て、2008年から同学部客員准教授、近藤内科医院副院長。日本内科学会東海地方会評議員、同学会認定医。

外出するならマスクを

マフラー、帽子も お勧め

帰宅後に洗顔・うがい／布団・下着 外で干さない／掃除機活用

花粉症を予防するには。

近藤 新聞などで花粉情報を確かめ、飛散しやすい日は外出を控える。やむをえず外出するなら、マスクやゴーグルなどで防備してください。昨年は皮膚炎を発症する人もいました。花粉が皮膚に触れないよう、マフラーや帽子をお勧めします。帰宅したら、玄関先で衣服の花粉を払い落とす。早く顔を洗い、うがいをする。布団や下着は外で干さない。部屋の掃除では、モップをかけ、花粉が舞い上がらないようにしてから、掃除機を使うことをお勧めします。最近は24時間自動換気の住宅が増えました。私は網戸用の市販花粉フィルターを小さく切って換気口に取り付けています。

抗ヒスタミン薬 飛散前から服用

花粉症の治療法は。

佐藤 治療薬による初期療法としては、飛散の少し前から、抗ヒスタミン薬を服用します。ヒスタミンを抑える働きがあります。市販されている第1世代の薬は眠くなる副作用がありますが、医療機関で処方される第2世代は眠気がそんなに出ません。鼻づまりの場合は、ロイコトリエンという化学伝達物質を抑える抗ロイコトリエン薬を服用します。症状が重くなれば、ステロイド噴霧薬なども用います。

近藤 通年性の花粉症、ぜんそくやアトピー性皮膚炎との合併症の患者にはIgE抗体をつくらなくするTh2サイトカイン阻害薬を飲んでもらいます。いずれも対症療法です。

根本療法はありませんか。

近藤 花粉のエキスを患者の体内に入れ、徐々に花粉にならして治そうとするのが減感作療法とか免疫療法といわれる治療法です。これまでは注射でしたが、通院がたいへんなため、最近はエキスを染み込ませたパンを舌の下に入れて吸収させる舌下免疫療法が登場しています。家庭でできます。しかし、まだ保険が適用されず、実施している医療機関も少ないのが現状です。鼻の粘膜を焼くレーザー治療が盛んですが、効果は1年程度です。いずれも、花粉が飛散するかなり前でないと効果がなく、今季は間に合いません。

セシウム汚染 心配なさそう

付け加えておきたいことがありますか。

佐藤 今はインターネット上に様々な花粉情報サイト■があり、自分で気を付けることが大切です。中国から飛んでくる黄砂で、花粉症やぜんそくがひどくなる人もいますが、黄砂の情報サイトもあります。

近藤 昨年の原発事故を受け、セシウムで汚染された花粉の飛散を心配する声を聞きますが、千葉市の放射線医学総合研究所も「花粉の吸引量はごくわずかで、1年中吸い込んだとしても被曝線量は非常に低い」と指摘しており、心配することはないでしょう。

■花粉情報サイト　花粉や黄砂の代表的な情報サイトは次の通り。
▽環境省花粉観測システム「はなこさん」
http://kafun.taiki.go.jp/
▽日本気象協会花粉情報
http://tenki.jp/pollen/
▽ウェザーニューズ花粉情報
http://weathernews.jp/pollen/#//c=0
▽三重花粉情報
http://www.kafun-mie.expressweb
▽気象庁黄砂情報
http://www.jma.go.jp/jp/kosafcst/